

Аннотация по дисциплине
«Общая физическая подготовка»

1. Трудоёмкость дисциплины

№	Виды образовательной деятельности	Часы
1	Практические занятия	170,00
2	Контроль самостоятельной работы	12,00
3	Самостоятельная работа	138,00
4	Контактная работа в период промежуточной аттестации (зачеты)	8,00
Общая трудоёмкость (в часах)		328,00

Форма промежуточной аттестации: зачёт, не определено.

2. Цели и задачи дисциплины

Цель

Физическое воспитание обучающихся, формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности врача - лечебника. The purpose of physical education of students, the formation of physical culture of the individual and the ability to direct the use of various means of physical culture, sports and tourism to preserve and strengthen health, psychophysical training and self-preparation for the future life and professional activities of a medical doctor.

Задачи

- 1 Укреплять здоровье обучающихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, психомоторные навыки. Strengthen the health of students, increase and maintain at an optimal level of physical and mental performance, psychomotor skills.
- 2 Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на протяжении всех лет обучения в вузе. Develop and improve physical qualities, maintaining them throughout all the years of study at the university.
- 3 Выбатывать у обучающихся ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения профессией врача - лечебника. Develop students ' values for the qualitative use of means and methods of physical culture as an integral component of a healthy lifestyle, a factor of general cultural development and mastering the profession of a medical doctor.
- 4 Прививать знания и обучать практическим навыкам использования нетрадиционных средств физической культуры для укрепления и восстановления здоровья. Instill knowledge and teach practical skills of using non-traditional means of physical culture to strengthen and restore health.
- 5 Обучать различным двигательным навыкам, сочетая с профессионально-прикладной физической подготовкой, методам оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры. Teach various motor skills, combined with professional and applied physical training, methods of assessing the physical, functional, psycho-emotional and energy state of the body and methods of correction by means of physical culture.
- 6 Обучить само- и взаимоконтролю на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры, составлению и проведению комплексов упражнений различной

направленности. Teach self-and mutual control in group and individual classes by means of physical culture, drawing up and conducting sets of exercises of various directions.

- 7 Формировать навыки соблюдения требований личной и общественной гигиены, мотивационно - ценностное отношение к оптимальному двигательному режиму, прививать интерес к занятиям физической культурой и спортом. To form the skills of compliance with the requirements of personal and public hygiene, motivation and value attitude to the optimal motor regime, to instill interest in physical culture and sports.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

№	Индекс	Компетенция	Уровень сформированности	Дескриптор	Описания	Формы контроля
6	ОК-6	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Базовый	Знать	Социальную роль физической культуры в развитии личности; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; основные правила, специальную терминологию в базовых видах спорта. The social role of physical culture in personal development; scientific and Practical foundations of physical culture and a healthy lifestyle; methods of monitoring and evaluating physical development and physical fitness; rules and methods of planning individual classes of various target areas; basic rules, special terminology in basic sports.	контрольная работа; устный опрос
				Уметь	Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений в базовых видах спорта; составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной	контроль выполнения практического задания; прием контрольных нормативов

					физической культуры; демонстрировать технические и тактические действия в базовых видах спорта. Develop an individual motor regime, control and regulate the functional state of the body when performing physical exercises in basic sports; create and perform individually selected complexes of health-improving physical culture; demonstrate technical and tactical actions in basic sports.	
				Владеть	Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; опытом физического самосовершенствования и самовоспитания для реализации будущей профессиональной деятельности врача-лечебника посредством базовых видов спорта; техническими и тактическими действиями в базовых видах спорта. Means and methods of strengthening individual health, physical self-improvement; experience of physical self-improvement and self-education for the implementation of the future professional activity of a medical doctor through basic sports; technical and tactical actions in basic sports.	прием контрольных упражнений; проверка практических навыков

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

№ п/п	Наименование модуля дисциплины	Трудоемкость	Содержание модуля
		модуля	

		з.е.	часы	
1	Обучение техническим действиям в базовых видах спорта. Training in technical actions in basic sports.	4,00	144,00	1 Инструктаж по технике безопасности. Легкоатлетическая терминология. Правила соревнований по легкой атлетике. Safety instructions. Track and field terminology. Rules of competitions in track and field athletics. 2 Обучение технике движений ног и таза, рук в сочетании с движениями ног в спортивной ходьбе. Training in the technique of movements of the legs and pelvis, hands in combination with the movements of the legs in sports walking. 3 Совершенствование движений ног и таза, рук в сочетании с движениями ног в спортивной ходьбе. Обучение технике спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег по дистанциям. Improving the movements of the legs and pelvis, hands in combination with the movements of the legs in sports walking. The training on sprint running: a slow start, the starting acceleration, the finish, the run distances. 4 Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных способностей. Обучение технике эстафетного бега. Improving the technique of sprint running. Development of high-speed abilities. Training in the technique of relay running. 5 Совершенствование техники эстафетного бега. Развитие двигательных качеств посредством круговой тренировки. Обучение технике прыжка в длину с места (отталкивание; полет; приземление). Improving the technique of relay running. Development of motor skills through circular training. Training in the technique of the long jump from a place (push - off; flight; landing). 6 Совершенствование техники прыжка в длину с места. Обучение технике прыжка в длину с разбега (техника разбега; техника последних ритмичных шагов разбега; отталкивание; полет; приземление). Improving the technique of the long jump from the spot. Learning the technique of long jump from the takeoff (takeoff technique; technique latest rhythmic steps of a run; repulsion; flight; landing). 7 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Обучение технике бега на средние дистанции, кроссовая подготовка. Improving the technique of the long jump with a run-up. Training in middle-distance running techniques, cross-country training. 8 Совершенствование техники бега на средние дистанции. Обучение техники челночного бега. Improving the technique of middle-distance running. Training in shuttle running techniques. 9 Совершенствование техники челночного бега, эстафеты. Гимнастика. Техника безопасности, предупреждение травматизма, страховка, гимнастическая терминология. Improving the technique of shuttle running, relay

					race. Gymnastics. Safety precautions, injury prevention, insurance, gymnastics terminology.
				10	Строевые упражнения: обучение построению в одну, две, три шеренги; повороты на месте (налево, направо, кругом). Drill exercises: training in the formation of one, two, three rows; turns on the spot (left, right, round).
				11	Строевые упражнения: совершенствование построения в одну, две, три шеренги; поворотов на месте; обучение перестроению на месте и в движении из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре. Drill exercises: improving the formation in one, two, three rows; turns on the spot; training in the formation on the spot and in the movement from the column one by one to the column two, three, four.
				12	Строевые упражнения: совершенствовать перестроения на месте и в движении из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре; обучение смыканию, размыканию в колоннах, шеренгах. Drill exercises: to improve the rearrangement on the spot and in the movement from the column one by one to the column of two, three, four; training in closing, opening in columns, ranks.
				13	Строевые упражнения: совершенствование смыканий, размыканий в колоннах, шеренгах; обучение передвижению по гимнастической скамейке (упражнение на равновесие). Drill exercises: improving the closing, opening in columns, rows; training movement on the gymnastic bench (balance exercise).
				14	Акробатика: обучение кувырку вперед/назад через голову на гимнастическом мате, способом согнувшись; обучение акробатическому элементу «мост» (девушки), «стойка на руках»(юноши). Acrobatics: training in tumbling forward/backward over the head on a gymnastic mat, in the way of bending; training in the acrobatic element "bridge" (girls), "handstand" (boys).
				15	Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике выполнения строевых приемов с лыжами и на лыжах на месте. Ski training. Safety instructions. Training in the technique of performing drill techniques with skis and on skis on the spot.
				16	Обучение одновременному двухшажному ходу. Training in simultaneous two-step movement.
				17	Обучение попеременному одношажному ходу; совершенствование одновременного двухшажного хода. Training in alternating one-step movement; improving simultaneous two-step movement.
				18	Обучение попеременному двухшажному ходу; совершенствование одновременного одношажного хода. Training in the alternate two-step move; improving the simultaneous one-step move.

				19	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Обучение бесшажному ходу. Improvement of the alternate two-step stroke. Training in silent running.
				20	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Обучение торможению «плугом», «упором». Improvement of the alternate two-step stroke. Training in braking with a "plow", "stop".
				21	Совершенствование бесшажного хода. Обучение поворотам в движении с переступанием. Improving the silent running. Training in turns in motion with stepping over.
				22	Совершенствование способов торможений, поворотов в движении с переступанием. Обучение спуску в основной стойке, с поворотом направо/налево. Improving the methods of braking, turning in traffic with stepping. Learning to descend in the main stand, with a right/left turn.
				23	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры. Баскетбольная терминология. Судейские жесты. The safety instructions in the classroom for basketball. Rules of the game. Basketball terminology. Judicial gestures.
				24	Основная стойка баскетболиста; Обучение перемещениям баскетболиста (шагом, бегом, прыжками); Обучение техники остановки (шагом, прыжком); двусторонняя учебная игра.
				25	Обучение техники передачи мяча: с места, в движении и в прыжке. Обучение технике ведения мяча (правой, левой, попеременно); двусторонняя учебная игра. Training in the technique of passing the ball: from the spot, in motion and in the jump. Training in ball technique (right, left, alternately); two-way training game.
				26	Обучение техники поворотов; Обучение техники отбора мяча (выбивание, вырывание, перехват двусторонняя учебная игра. Training in the technique of turns; Training in the technique of selecting the ball (knocking out, pulling out, intercepting a two-way training game.
				27	Обучение техники броска мяча в кольцо с места/ в движении; эстафеты с бросками в кольцо с места; двусторонняя игра. Training in the technique of throwing the ball into the ring from a place/ in motion; relay races with throws into the ring from a place; two-way game.
				28	Обучение техники добивания мяча в кольцо, техники штрафного броска; двусторонняя учебная игра в стритбол. Training in the technique of finishing the ball in the ring, free throw techniques; two-way training game in streetball.
				29	Обучение технике защитной стойки (стойка с выставленной ногой вперед, на одной линии); Обучение тактическим действиям в нападении (заслоны,

				передвижения, отскок); учебная двусторонняя игра. Training in the technique of defensive stance (stance with the foot forward, on the same line); Training in tactical actions in attack (barriers, movement, rebound); training two-way game.
				30 Совершенствование технических и тактических действий в двусторонней игре. Improving technical and tactical actions in a two-way game.
				31 Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Требования по соблюдению мер личной гигиены. Обучение техники кроль на груди, на спине, техники дыхания кроль на груди. Safety rules for swimming classes. Requirements for compliance with personal hygiene measures. Training techniques crawl on the chest, back, breathing techniques front crawl.
				32 Выполнение контрольного упражнения. The implementation of the control exercises.
				33 Прием контрольных нормативов. Acceptance of control standards.
2	Обучение тактическим действиям и совершенствование технических действий в базовых видах спорта. Training in tactical actions and improving technical actions in basic sports.	2,00	72,00	1 Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Athletics. Safety instructions. Athletics. Safety instructions.
				2 Совершенствование техники движений ног и таза, рук в сочетании с движениями ног в спортивной ходьбе. Improving the technique of movements of the legs and pelvis, hands in combination with the movements of the legs in sports walking.
				3 Совершенствование техники спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег по дистанции. The improvement of technology in sprint running: a slow start, the starting acceleration, the finish, the race.
				4 Совершенствование техники эстафетного бега. Improving the technique of relay running.
				5 Совершенствование техники прыжка в длину(отталкивание; полет; приземление). Improving the technique of the long jump(push - off; flight; landing).
				6 Совершенствование техники бега на средние дистанции, кроссовая подготовка. Improving the technique of middle-distance running, cross-country training.
				7 Гимнастика. Техника безопасности, предупреждение травматизма. Строевые упражнения: совершенствование построения в одну, две, три шеренги; поворотов на месте. Gymnastics. Safety precautions, injury prevention. Drill exercises: improving the formation in one, two, three rows; turns on the spot.
				8 Акробатика. Разучивание акробатического комплекса. Acrobatics. Learning the acrobatic complex.
				9 Акробатика. Совершенствование акробатического комплекса. Acrobatics. Improving the acrobatic complex.

				10	Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности. Ski training. Safety instructions.
				11	Совершенствование одновременного двухшажного хода; одновременного одношажного хода. Improvement of simultaneous two-step stroke; simultaneous one-step stroke.
				12	Совершенствование попеременного двухшажного хода; бесшажного хода. Improvement of alternating two-step stroke; no-step stroke.
				13	Совершенствование способов торможений; спуска в основной стойке. Improving the methods of braking; descent in the main rack.
				14	Волейбол. Техника безопасности. правила игры, судейские жесты в спортивной игре "Волейбол". Техника передачи мяча в учебной игре. Volleyball. Safety precautions. rules of the game, referee gestures in the sports game "Volleyball". The technique of passing the ball in a training game.
				15	Выполнение контрольного упражнения. The implementation of the control exercises.
3	Совершенствование тактических и технических действий в базовых видах спорта. Improvement of technical and tactical actions in the core sports.	2,00	72,00	16	Прием контрольных нормативов. Acceptance of control standards.
				1	Легкая атлетика инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники движений ног и таза, рук в сочетании с движениями ног в спортивной ходьбе; прыжка в длину. Track and field safety instruction. Improving the technique of movements of the legs and pelvis, hands in combination with the movements of the legs in sports walking; long jump.
				2	Совершенствование техники спринтерского бега; эстафетного бега. Совершенствование техники бега на средние дистанции; челночного бега. Improving the technique of sprint running; relay running. Improving the technique of middle-distance running; shuttle running.
				3	Туризм. Инструктаж по технике безопасности. Туристический быт. Туристическое снаряжение. Обучение способов вязки узлов. Tourism. Safety instructions. Tourist life. Camping equipment. Learning how to tie knots.
				4	Совершенствование способов вязки узлов. Обучение страховки, само страховке в туризме. Improving the methods of tying knots. Training in insurance, self-insurance in tourism.
				5	Совершенствование страховки, само страховке в туризме. Обучение подъема и спуска. Обучение переправы. Improvement of insurance, self-insurance in tourism. Ascent and descent training. The training terminal.
				6	Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности. Ski training. Safety instructions.
				7	Совершенствование техники лыжных ходов; способов торможений. Improving the technique of ski moves; methods of braking.
				8	Совершенствование поворотов в движении с переступанием; спуска в

					основной стойке.Improvement of turns in the movement with stepping; descent in the main stand.
				9	Футбол. Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом. Судейские жесты. Разметка площадки. Правила игры. Обучение техники перемещения в спортивной игре «Футбол». Обучение техники передачи мяча внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой в спортивной игре «Футбол».Football. Safety instructions in football classes. Judicial gestures. The layout of the site. Rules of the game. Training in moving techniques in the sports game "Football". Training in the technique of passing the ball with the inside of the foot, stopping the rolling ball with the sole in the sports game "Football".
				10	Обучение техники передачи мяча подошвой в спортивной игре «Футбол». Обучение техники удара внутренней стороной стопы в спортивной игре. Training in the technique of passing the ball with the sole in the sports game "Football". Training in the technique of hitting the inside of the foot in a sports game. "Football".Training in the technique of hitting the inner / outer part of the lift in the sports game "Football". Training in the technique of passing the ball with a sock in the sports game "Football".Improving the learned techniques in the training game.«Футбол».Обучение техники удара внутренней/внешней частью подъема в спортивной игре «Футбол». Обучение техники передачи мяча носком в спортивной игре «Футбол».Совершенствование изученных приемов в учебной игре.
				11	Выполнение контрольного упражнения. The implementation of the control exercises.
				12	Прием контрольных нормативов. Acceptance of control standards.
4	Повышение спортивного мастерства в базовых видах спорта. Improving sports skills in basic sports.	1,11	40,00	1	Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование всех ранее изученных технических приемов: спринтерский бег, бег 100м, прыжок в длину, бег на средние дистанции, бег 2000м(дев), 3000м(юн). Athletics. Safety instructions. Improvement of all previously studied techniques: sprint running, 100m running, long jump, middle distance running, 2000m running(dev), 3000m running (yun).
				2	Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование всех ранее изученных технических приемов: лыжные ходы, способы торможения, повороты в движении с переступанием, спуск в основной стойке. Ski training. Safety instructions. Improvement of all previously studied techniques: ski moves, methods of braking, turns in motion with stepping, descent in the main stand.

				3	Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование всех ранее изученных технических приемов: лыжные ходы, способы торможения, повороты в движении с переступанием, спуск в основной стойке. Ski training. Safety instructions. Improvement of all previously studied techniques: ski moves, methods of braking, turns in motion with stepping, descent in the main stand.
				4	Прием контрольных нормативов. Acceptance of control standards.